

KAMASUTRA DE LA VOZ

El placer de crecer con tu voz

¿Qué es el Kamasutra de la voz?

El Kamasutra de la voz (**KASUV**) es una técnica vocal que consiste en realizar ejercicios de voz mediante una secuencia de posturas corporales. Éstas se basan en acciones cotidianas y gestos deportivos (sujetar una pelota, empujar un cajón, tirar de una polea, remar...) que hacen interactuar a los músculos respiratorios con la laringe, los resonadores y la articulación, para lograr una emisión vocal cómoda y saludable.

Todas las posturas de KASUV ponen en acción a los músculos principales de la respiración; y además cada una aporta la activación de determinados músculos accesorios dependiendo de la finalidad perseguida en cada trabajo vocal. Es obvio que el diafragma es el músculo respiratorio por excelencia, pero si poseemos más músculos que participan en la respiración, ¿Por qué no sacarles partido? ¿Por qué centrarnos exclusivamente en la respiración diafragmática? ¿Por qué no facilitar la gestión del soplo espiratorio? ¿Por qué no posicionar la laringe de forma adecuada?

Cada postura sitúa la voz en lugares de resonancia y de registro vocal diferentes. Las hay encaminadas a despertar o potenciar las tonalidades graves, así como las medias, mixtas o agudas con sus respectivas zonas de resonar. Por ejemplo, la postura *pelota* está indicada para los tonos graves, *ascensor* para la zona media, *poleas* para la mixta, y *protección*, para la zona de tonos agudos.

Así mismo, la vocalización y la articulación serán diferentes según la postura elegida e irán orientadas al estilo musical, o al lugar en el que queramos resonar para modular y amplificar la voz hablada.

¿De dónde nace KASUV?

KASUV surge por la necesidad de solventar las dificultades que presentan los alumnos/pacientes. Aquí, las más frecuentes:

- realizar e instaurar la clásica respiración diafragmática en su vida cotidiana y profesional
- automatizar una adecuada coordinación fono-respiratoria (CFR)
- reeducar una respiración mal adquirida
- controlar el ritmo rápido al hablar
- evitar recaídas tras un tratamiento de rehabilitación
- tomar consciencia de la importancia de un buen uso de la voz

Por todo esto, KASUV propone al alumno sumergirse en la realización de las posturas para experimentar nuevas sensaciones, tanto corporales como vocales.

No busques a priori el sonido perfecto, céntrate en configurar los movimientos.

Un adecuado uso de las posturas de KASUV impedirá - durante la producción sonora- la presencia de bloqueos, tensiones, opresiones respiratorias y estrechamiento laríngeo y buco fonatorio.

¿Cuál es la finalidad de KASUV?

KASUV consigue dotar al alumno de **autonomía y autogestión** para adaptar su voz a cualquier situación. La realización de las posturas le conducirá a instaurar las bases del apoyo vocal, y a obtener recursos para colocar la voz sin esfuerzo, sacar el máximo partido a sus resonadores y evitar lesiones laríngeas sin experimentar la sensación de ansiedad y frustración por no **lograr respirar adecuadamente**.

KASUV establece un **plan de entrenamiento diario** organizado en diferentes niveles y personalizado - atendiendo a las necesidades y objetivos de cada alumno- con el que conocerá, cuidará y potenciará su propia voz, tanto hablada como cantada.

ANEXO

Durante la conferencia que se celebrará el 3 de Junio de 2021 en la Universidad de Málaga (UMA), nos iniciaremos en la técnica KASUV mediante la práctica de ejercicios, entre los que destacaremos:

- Calentamiento vocal KASUV
- Vocalización según KASUV
- Coordinación fono-respiratoria, variación tonal e impostación mediante KASUV
- Puesta en práctica de los conocimientos adquiridos a través de textos

Beatriz Guerrero Ruiz

*Especialista en voz. Diplomada en Logopedia por la Universidad de Málaga.
Postgrado en Logopedia por la Universidad Politécnica de Madrid.*

Col-And 29 / 0190